ఒత్తిడిని ఓడిస్తే ..మీరే విజేత!

- మొదలైన పరీక్షల సీజన్
- వచ్చే నెల 1 నుంచి ఇంటర్, 18 నుంచి పదోతరగతి పరీక్షలు
- చదువు ధ్యాసలో ఆరోగ్యాన్ని విస్మరించొద్దు
- పరీక్షల వేళల్లో కంటి నిండా నిద్ర, పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి
- కొద్దిపాటి చిట్కాలతో పరీక్షల ఒత్తిడిని జయించే అవకాశం

పరీక్షల సీజన్ మొదలైందంటే రేయింబవళ్లు నిద్రాహారాలు మాని పుస్తకాలే సర్వసంగా విద్యార్థులు గడిపేస్తుంటారు. అయితే, చదివిన అంశాలను గుర్తించుకోవడం ఎలా..పరీక్ష హాల్లో అవి గుర్తుకొస్తాయా...పరీక్ష సరిగ్గా రాయగలనా ఇలా ఎన్నో ఆందోళనలు మెదడులో తొలుస్తుంటాయి. మార్చి 1న ఇంటర్, 18న పదవతరగతి పరీక్షలు ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో విద్యార్థులు ఆ ఒత్తిడిని అధిగమించి పరీక్షల్లో విజేతలుగా నిలిచేందుకు నిపుణుల సలహాలతో ప్రత్యేక కథనం.



కర్నూలు సిటీ: విద్యార్థిలో నిగూఢంగా దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికితీసి సమాజానికి మంచి పౌరుడిని అందించి, జాతి సంపదను సమున్నతంగా పెంచడానికి ఉపయోగపడే అద్భుతమైన నిచ్చెనలే పరీక్షలు. పరీక్షలు సంక్రాంతి పండుగ లాంటివి. రైతులు ఏడాదంతా పడ్డ కష్టానికి ధాన్యమనే ఫలితం సంక్రాంతికి ఇంటికి వస్తుంది. అలాగే విద్యార్థి సంవత్సరమంతా చదువుకున్న చదువుకు ఫలితంగా మార్కులనే ధాన్యరాసులు మెమో రూపంలో అందుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రతి విద్యార్థి పరీక్షల సమయంలో సానుకూల దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవాలి. పరీక్షలు అనే భయం పక్కన పెట్టి నిర్దేశించుకున్న సమయం ప్రకారం చదువుకోవాలి. పరీక్షలు ముగిసేంత వరకు ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టి సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎండల తీవ్రత పెరగడంతో పరిశుద్ధమైన నీటిని తాగుతూ ఉండాలి. నిరంతరాయంగా చదవకుండా ప్రతి 40 నిమిషాలకు ఓ 5 నిమిషాలు బ్రేక్ తీసుకోవాలని మానసిన వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

సమాన ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి..!

పరీక్షల్లో అడిగే ప్రశ్నలకు తోటి విద్యార్థుల కన్నా కాస్త అదనపు సమాచారం జోడించి, అందమైన చేతిరాతతో రాసేవారు గరిష్టంగా మార్కులు సాధిస్తారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. విద్యార్థులు రోజులో ఎప్పుడు ఎక్కువ ఉత్సాహంగా ఉంటారో గుర్తించాలి. ఆ సమయం కష్టంగా భావించే సబ్జెక్టుకు కేటాయించాలి. ఆ తర్వాతి సమయంలో ఆసక్తికరమైన సబ్జెక్టులు అభ్యసించాలి. ఎక్కువ అలసట లేదా ఒత్తిడి ఉన్నప్పుడు అత్యంత సులభంగా ఉండే సబ్జెక్టుకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ప్రతి సబ్జెక్టులో ఎన్ని ప్రశ్నలు అడుగుతారు, కేటాయించిన మార్కులు ఎన్ని, ఏ ప్రశ్నకు ఎంత సమయం ఇవ్వాలి వంటి విషయాలు గుర్తించుకోవాలి. పరీక్ష హాలుకు కనీసం అరగంట ముందే చేరుకోవడం ద్వారా ఆందోళనను తగ్గించుకోవచ్చు. ఒత్తిడిని నివారించవచ్చు. అదనపు ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయకుండా, ఉన్న సమయం అవసరమైన ప్రశ్నలకే కేటాయించాలి. ఒకే ప్రశ్నపై ఎక్కువ సమయం కేటాయించడం కూడా వృథానే అని గ్రహించాలి. ప్రతిరోజులాగే పరీక్ష ముందు రోజు కూడా తప్పకుండా కంటి నిండా నిద్ర పోవాలి. ప్రతిరోజూ చదువు కోసం నిర్దిష్టమైన సమయాన్ని కేటాయించాలి. అదే పనిగా గంటలు గంటలు చదవకుండా మధ్యలో కాస్త విరామం తీసుకోవాలి. చదువు, ఆటాపాటలు, నిద్రకు సమాన ప్రాధాన్యమివ్వాలి. కీలకమైన ప్రాథమిక అంశాలపై పట్టు సాధిస్తూ, కష్టమైన సబ్జెక్టులకు ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి. సందేహాలను ఎప్పటికప్పుడు ఉపాధ్యాయులు, అధ్యాపకుల సహాయంతో నివృత్తి చేసుకోవాలి.

సానుకూల దృక్పథం అవసరం

విద్యార్థి మెదడు, శరీరం చురుగ్గా పనిచేయాలంటే పౌష్టికాహారం అవసరం. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. విజయం అనేది కేవలం చదువుపైనే కాకుండా ఆహారం, నిద్ర, విశ్రాంతి, సానుకూల దృక్పథం వంటి ఇతరత్రా అంశాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. సులభంగా జీర్ణం కాని ఆహారం, ఫాస్ట్ ఫుడ్, శీతల పానీయాలు, ఐస్‌క్రీం, స్మార్ట్ ఫోన్, టీవీ , వినోదం వంటి వాటికి పరీక్షలయ్యే వరకు దూరంగా ఉంటే ఉండాలి. పరీక్షలను ఒత్తిడిగా కాకుండా విజయావకాశంగా భావించి, ఆత్మ విశ్వాసంతో సా నుకూల దృక్పథంతో ఎదుర్కొనేవారు సులువుగా విజయం సాధిస్తారు. సరైన నిద్ర, వ్యాయామం, ధ్యానం వంటి వాటితో విద్యార్థులు తమ ఆరోగ్యం, మానసిక స్థితిని చక్కగా ఉంచుకోవాలి. ఒత్తిడిని పరిమితం చేయడం కోసం అప్పుడప్పుడు సంగీతం వినడం, మిత్రులతో గడపడం వంటివి చేయాలి. పరీక్షలయ్యే వరకు పునశ్చరణ మంత్రం చాలా ఉపయోగపడుతుంది. విషయాలను బట్టి పట్టకుండా, అర్థం చేసుకుని చదివితే బాగా గుర్తుంటాయి. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు పరీక్షల వేళ అధిక సమయం కేటాయించి వారిలో ధైర్యం నింపాలి. పిల్లలను వేరే విద్యార్థులతో పోల్చకూడదు. విద్యార్థులు సైతం తమతోనే తమకు పోటీ అని గుర్తించి, అన్ని సబ్జెక్టులను బాగా చదివి పట్టు సాధించాలి.

పరీక్షల సమయంలో 7 గంటలు నిద్రపోవాలి



ఇదీ పరీక్షల కాలం. వివిధ అకడమిక్ పరీక్షలకు సన్నద్ధమవుతున్న విద్యార్థులు మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. పరీక్షలు ముగిసే వరకు అనవసరమైన ఇతర విషయాల జోలికి పోకూడదు. తల్లిదండ్రులు సైతం పిల్లలకు చదువుకునే ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. పరీక్షలోనూ ముందుగా వచ్చిన ప్రశ్నలకు సమాధానం రాయాలి. రాత్రి కనీసం 7 గంటలు నిద్రపోవాలి. పరీక్షకు గంట ముందుగానే చదవడం మానేసి పరీక్షకు హాజరుకావాలి. పరీక్షలో అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానం రాస్తాను అని ఆత్మస్థైర్యాన్ని కలిగి ఉండాలి.

– డా.శిరిగిరెడ్డి జయారెడ్డి, సైకాలజిస్టు

సులువుగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి



పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులు ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చదువుకునే సమయంలో మెదడు బాగా పనిచేయాలంటే పౌష్టికాహారం అవసరం. చదువుపైనే కాకుండా తీసుకునే ఆహారం, రాత్రివేళల్లో సమయానికి నిద్రపోవడం అనేది కూడా చాలా ముఖ్యం. సులువుగా జీర్ణం కాని ఆహారం, జంక్ ఫుడ్ తీసుకోకూడదు. పరీక్షల హడావుడితో ఉదయం టిఫిన్ చేయకుండా పరీక్షకు పోకూడదు. ఖచ్చితంగా టిఫిన్ చేసి వెళ్లాలి. శరీరం మంచి హైడ్రేషన్‌ను కలిగి ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి

–డా.సరయు రెడ్డి, కన్సల్టెంట్ జనరల్ ఫిజిషియన్

క్లుప్తంగా

కిక్ బాక్సింగ్ పోటీల్లో కర్నూలు విద్యార్థి ప్రతిభ



హరికల్యాణ్‌ను అభినందిస్తున్న కర్నూలు బెటాలియన్ కమాండెంట్ శ్రీనివాసరావు

కర్నూలు : కర్నూలు ఏపీఎస్పీ రెండో బెటాలియన్‌లో పనిచేస్తున్న నాలుగో తరగతి ఉద్యోగి కొలయ్య కుమారుడు హరికల్యాణ్ అంతర్జాతీయ కిక్ బాక్సింగ్ పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచారు. ఈ నెల 7వ తేదీ నుంచి 11వ తేదీ వరకు న్యూ ఢిల్లీలో జరిగిన వాకో ఇంటర్నేషనల్ కిక్ బాక్సింగ్ పోటీల్లో హరికల్యాణ్ బంగారు పతకం సాధించాడు. ఈ నేపథ్యంలో ఏపీఎస్పీ కర్నూలు రెండో బెటాలియన్ కమాండెంట్ ఎస్.శ్రీనివాసరావు ఆ విద్యార్థిని బుధవారం జ్ఞాపిక అందజేసి అభినందనలు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని పతకాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.

ఆర్‌యూలో ఇద్దరికి ఉద్యోగ నియామకం

కర్నూలు కల్చరల్: రాయలసీమ విశ్వవిద్యాలయంలో గత సంవత్సరం ఫేక్ సర్టిఫికెట్ల కారణంతో తీసేసిన ఇద్దరు చిరు ఉద్యోగులు ఆఫీస్ సబార్డినేట్ బి.బాబు (కాంట్రాక్ట్), క్లీనర్ బి.లక్ష్మీదేవి (ఎంటీఎస్)లను బుధవారం తిరిగి ఉద్యోగాల్లోకి తీసుకున్నారు. వారిరువురి సర్టిఫికెట్లు సరైనవని విచారణ కమిటీ ధృవీకరించడంతో వారిని తిరిగి విధుల్లోకి తీసుకున్నట్లు వర్సిటీ రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ నాగుల అంకన్న తెలిపారు. వర్సిటీ వైస్ చాన్స్‌లర్ ప్రొఫెసర్ సుధీర్ ప్రేమ్‌కుమార్ వారికి నియామక పత్రాలు అందజేశారన్నారు.

నేడు సాహితీ సదస్సు

కర్నూలు కల్చరల్: గాడిచర్ల హరిసర్వోత్తమ రావు 64వ వర్ధంతిని పురస్కరించుకొని కేవీఆర్ ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో గురువారం ఉదయం 10 గంటలకు సాహితీ సదస్సు ఏర్పాటు చేసినట్లు గాడిచర్ల ఫౌండేషన్ అధ్యక్షుడు కురాడి చంద్రశేఖర కల్కూర తెలిపారు. గాడిచర్ల ఫౌండేషన్, కర్నూలు ఎగ్జిబిషన్ సొసైటీ, నవ్యాంధ్ర రచయిత్రుల సంఘం (నరసం) ఆధ్వర్యంలో ముచ్చుకోట లక్ష్మీదేవమ్మ గాడిచర్ల రమాబాయి స్మారకోపన్యాసం ఏర్పాట్లు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. 'తెలుగు నాట ఆధునిక స్త్రీ పర్వ ప్రస్థానం' అనే అంశంపై ముఖ్య వక్తగా హైదరాబాద్ మౌలానా ఆజాద్ జాతీయ ఉర్దూ విశ్వవిద్యాలయం హిస్టరీ డిపార్ట్‌మెంట్ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ షేక్ మహబూబ్‌బాషా ప్రసంగిస్తారని తెలిపారు. ఈ సదస్సులో సాహితీ ప్రియులందరూ పాల్గొనాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

కాటాలకు ముద్రలు తప్పనిసరి

కర్నూలు (న్యూటౌన్): నగరంలోని సీక్యాంప్ రైతు బజారులో వినియోగిస్తున్న తూనిక రాళ్లకు ప్రభుత్వ ముద్రలు తప్పనిసరిగా వేయించుకోవాలని తూనికలు కొలతల శాఖ ఇన్‌స్పెక్టర్ పరమేశ్వర్‌కుమార్ అన్నారు. బుధవారం రైతు బజారులో అధికారులు తనిఖీలు చేశారు. తూనిక రాళ్లకు ముద్రలు ఉన్నాయా.. తుకాల్లో తేడాలేమైనా ఉన్నాయా అని పరిశీలించారు. తూకాల్లో మోసాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.

నేడు వలంటీర్లకు వందనం

కల్లూరు: మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో గురువారం వలంటీర్లకు వందనం కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు ఎంపీడీఓ రమణమూర్తి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి పాణ్యం ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరవుతారని పేర్కొన్నారు. మండలంలోని ప్రజాప్రతినిధులు, ఎంపీటీసీ సభ్యులు, సర్పంచ్‌లు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

పెట్రోల్ బంకుల్లో తనిఖీలు



నయార పెట్రోల్ బంకులో తనిఖీలు చేస్తున్న తూనికలు కొలతల శాఖ డిప్యూటీ కంట్రోలర్

సాక్షి ఎఫెక్ట్

కర్నూలు (న్యూటౌన్): నగరంలోని పెట్రోల్ బంకుల్లో తూనికల కొలతల శాఖ అధికారులు బుధవారం తనిఖీలు నిర్వహించారు. 'పర్యవేక్షణ కరువై...సేవలు మాయమై' పేరుతో సాక్షి ప్రచురించిన కథనానికి వారు స్పందించారు. నగర శివారులోని వెంగన్నబావి వద్ద ఉన్న నయార పెట్రోల్ బంకులో పెట్రోల్, డీజిల్ కొలతలు సక్రమంగా ఉన్నాయా లేదా అని తూనికలు కొలతల శాఖ డిప్యూటీ కంట్రోలర్ చల్లా దయాకర్‌రెడ్డి, బుధవారపేటలోని పెట్రోల్ బంకులో అసిస్టెంట్ కంట్రోలర్ ఎం శ్రీరాముడు తనిఖీలు చేశారు. పెట్రోల్,డీజిల్‌లో సాంద్రతను నిశితంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పెట్రోల్ బంకుల్లో ఎక్కడైనా కల్తీ గుర్తిస్తే సమాచారం ఇచ్చే వినియోగదారుల పేర్లను గోప్యంగా ఉంచి, నిర్వాహకులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. కొలతల్లో మోసాలకు పాల్పడితే సహించేది లేదన్నారు.

బాధిత కుటుంబాలకు అండగా ఉంటాం

- ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి



అగ్నిప్రమాద బాధితులతో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి

కల్లూరు: అగ్ని ప్రమాద బాధితులకు అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటామని ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్ రెడ్డి అన్నారు. కల్లూరు అర్బన్ 32వ వార్డు సుందరయ్య నగర్‌లో ప్రమాదవశాత్తు అగ్నిప్రమాదం జరిగి రెండు కొట్టాలు పూర్తిగా కాలిపోయ్యాయి. ఇంట్లో వస్తువులు, నిత్యావసర సరుకులు దగ్ధమయ్యాయి. అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి వెళ్లి మంటలను ఆర్పివేశారు. ఈ విషయం తెసుకున్న ఎమ్మెల్యే కాటసాని.. స్థానిక కార్పొరేటర్ సాన శ్రీనివాసులుతో కలిసి బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శించారు. అధైర్యపడొద్దని ప్రభుత్వం నుంచి ఆర్థిక సహాయం అందేలా చూస్తానన్నారు. అంతకుముందు కార్పొరేటర్ బాధితులకు రెండు బియ్యం ప్యాకెట్లు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు శివ, హుస్సేన్ సాహెబ్, రామాంజనేయులు, గోపీనాథ్, లక్ష్మీదేవి, కాశమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగనన్న ఆరోగ్య సురక్షతో అందరికీ ఆరోగ్యం



వైద్యశిబిరంలో ఏర్పాట్ల గురించి అడిగి తెలుసుకుంటున్న డాక్టర్ వై. ప్రవీణ్‌కుమార్

కర్నూలు(హాస్పిటల్): జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష కార్యక్రమం ద్వారా అందరికీ ఆరోగ్యం లభిస్తోందని జిల్లా ఇమ్యునైజేషన్ అధికారి డాక్టర్ వై. ప్రవీణ్‌కుమార్ చెప్పారు. బుధవారం రోజా–2 యూపీహెచ్‌సీ, ఇల్లూరు నగర్ యూపీహెచ్‌సీ పరిధిలో నిర్వహించిన జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష వైద్యశిబిరాలను, వ్యాధి నిరోధక టీకాల కార్యక్రమాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. యూపీహెచ్‌సీలో జరుగుతున్న జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష వైద్యశిబిరాలను పరిశీలించి వైద్యశిబిరాలతో ఏర్పాటు చేసిన కేస్‌షీట్, ల్యాబ్ పరీక్ష, మెడికల్ ఆఫీసర్ కౌంటర్లు, మందులు ఇచ్చే కౌంటర్లను ఆయన తనిఖీ చేశారు. వైద్యశిబిరంలో అన్ని రకాల మందులు, అన్ని రకాల పరీక్షలను నిర్వహించే విధానాన్ని పరిశీలించారు. అక్కడ ఉన్న ఎంబీబీఎస్ వైద్యులు, స్పెషలిస్టు డాక్టర్లతో మాట్లాడి అక్కడ జరుగుతున్న కార్యక్రమాల గురించి ఆరా తీశారు. అవసరమైన వారికి ఉన్నత వైద్య సేవల కోసం రెఫర్ చేస్తున్నారా అని మెడికల్ ఆఫీసర్లతో అడిగి తెలుసుకున్నారు. అక్కడ జరుగుతున్న వ్యాధినిరోధక టీకాల కార్యక్రమాన్ని పరిశీలించి అక్కడికి వచ్చి తల్లులకు టీకాల గురించి వివరించారు. అనంతరం గర్భిణులకు ఐరన్ మాత్రలు, బరువు, ఎత్తు తక్కువ ఉన్న పిల్లలకు ఐఎఫ్‌ఏ, విటమిన్–ఎ సిరప్‌లను పంపిణీ చేశారు. టీకాలు వేసిన వివరాలను ఆర్‌సీహెచ్, యు విన్ పోర్టల్‌లో అప్‌లోడ్ చేయాలని తెలిపారు.

రోగులతో మర్యాదగా నడుచుకోవాలి



మాట్లాడుతున్న డాక్టర్ వెంకటరంగారెడ్డి

కర్నూలు(హాస్పిటల్): ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగులతో నూతన హౌస్‌సర్జన్లు మర్యాదగా నడుచుకోవాలని కర్నూలు ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాల సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ వి. వెంకటరంగారెడ్డి చెప్పారు. బుధవారం కర్నూలు ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాలలోని ధన్వంతరి హాలులో 2019 బ్యాచ్ హౌస్‌సర్జన్లకు ఓరియంటేషన్ ప్రోగ్రామ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ వెంకటరంగారెడ్డి మాట్లాడుతూ వార్డులో విధి నిర్వహణ ఎలా నిర్వహించాలి, ఎలా ఉండాలనే దానిపై చర్చించారు. ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగులకు ఎలా వైద్యం అందించాలి, ఎలా ప్రవర్తించాలనే దానిపై వివరించారు. ల్యాబ్‌కు పంపించే రిక్వెస్ట్ ఫామ్‌లో పలు ఓపీ, ఐపీ కేసులకు సంబంధించిన యూహెచ్ఐడీ 11 అంకెల నెంబర్‌ను సరిగ్గా నమోదు చేయాలని తెలిపారు. నూతన హౌస్‌సర్జన్లు తప్పనిసరిగా గుర్తింపు కార్డు, డ్రెస్‌కోడ్ పాటించాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ సి. ప్రభాకర్ రెడ్డి, సీఎస్ఆర్ఎంఓ డాక్టర్ వెంకటేశ్వరరావు, డిప్యూటీ సీఎస్ఆర్ఎంఓ డాక్టర్ హేమనళిని, ఆర్ఎంఓ డాక్టర్ వెంకటరమణ, హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్స్ డాక్టర్ శివబాల నాగాంజన్ పాల్గొన్నారు.

బాల్య వివాహాలపై అవగాహన పెంచాలి

- జేజే యాక్టుపై శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఐసీడీఎస్ పీడీ వెంకటలక్షుమ్మ



పోస్టర్లను విడుదల చేస్తున్న ఐసీడీఎస్, ఇతర విభాగాలకు చెందిన అధికారులు

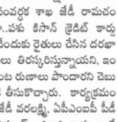
కర్నూలు (అర్బన్): చిన్న వయస్సులో వివాహాలు చేయడం వల్ల అమ్మాయికి శారీరకంగా, మానసికంగా ఎదురయ్యే ఆరోగ్య సమస్యలపై తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించాలని ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ పి.వెంకటలక్షుమ్మ కోరారు. బాలల హక్కుల పరిరక్షణ విభాగం (డీసీపీయూ) ఆధ్వర్యంలో బుధవారం స్థానిక ఐసీడీఎస్ కార్యాలయంలో వివిధ శాఖలకు సంబంధించిన అధికారులతో బాలల న్యాయ చట్టం (జేజే యాక్ట్)పై శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాలల పరిశీలన వసతి గృహం సూపరింటెండెంట్ బాషా, జిల్లా బాలల పరిరక్షణ అధికారి శారద, ఐసీడీఎస్ రూరల్ అధికారిణి అనురాధ, దిశ ఎస్ఐ ఆశాలత పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పీడీ మాట్లాడుతూ బాల్య వివాహాలు జరుగుతున్నాయనే సమాచారం మేరకు సంబంధిత అధికారులు వెళ్లి ఆ వివాహాన్ని నిలిపివేస్తున్నారన్నారు. అలా కాకుండా ముందుగానే క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేస్తున్న మహిళా పోలీస్, పంచాయతీ కార్యదర్శి, వీఆర్వో, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్త గ్రామాల్లోకి వెళ్లి బాల్య వివాహాలపై ఎదురయ్యే సమస్యలపై అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ముఖ్యంగా బాల్య వివాహాల వల్ల మాతృ,శిశు మరణాలు, తక్కువ బరువు, అంగవైకల్యంతో పిల్లలు జన్మిస్తారన్నారు. అమ్మాయికి 18 సంవత్సరాలు, అబ్బాయికి 21 సంవత్సరాలు పూర్తయిన తర్వాతనే వివాహం చేయాలన్నారు. అలా కాకుండా ఎవరైనా బాల్య వివాహ చట్టాన్ని అతిక్రమిస్తే రూ.లక్ష జరిమానా, జైలు శిక్ష, నాన్ బెయిలబుల్ వారెంటు ఉంటుందన్నారు. సూపరింటెండెంట్ బాషా మాట్లాడుతూ నేరారోపణకు గురైన బాలలను విచారించేందుకు ప్రత్యేక బాలల న్యాయ మండలి ఉంటుందన్నారు. ఈ న్యాయ మండలిలో విచారించేందుకు మొదటి తరగతి జ్యుడీషియల్ మెజిస్ట్రేట్‌తో పాటు ఇద్దరు సామాజిక కార్యకర్తలు ఉంటారన్నారు. నేరారోపణకు గురైన పిల్లలను ప్రత్యేకమైన పరిశీలన గృహంలో ఉంచడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్–1098 కోఆర్డినేటర్ సుంకన్న, బీబీఏ కోఆర్డినేటర్ తిమ్మారెడ్డి, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బాల్య వివాహాలు, కిషోర వికాసంకు సంబంధించిన పోస్టర్లను విడుదల చేశారు.

రేణుక ఎల్లమ్మ ఆలయ ప్రహరీ గోడ నిర్మించాలి

కర్నూలు కల్చరల్: నగర పరిధిలోని పెద్దపాడు గ్రామ ప్రధాన రహదారిలో ఉన్న పురాతన శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ దేవాలయం ప్రహరీ గోడను నిర్మించాలని వీహెచ్‌పీ, బజరంగ్‌దల్ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం వీరు ఆలయాన్ని సందర్శించి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ రోడ్డు విస్తరణలో భాగంగా పురాతన శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ తల్లి దేవాలయం ప్రహరీ గోడను తొలగించాలని రోడ్లు భవనాల శాఖ అధికారులు ఆలయ కమిటీ వారికి సూచించారన్నారు. రోడ్లు భవనాల శాఖ అధికారులు, కాంట్రాక్టర్లు ప్రహరీ గోడ నిర్మించిన తర్వాతనే ప్రధాన రోడ్డు విస్తరణ పనులు చేపట్టాలన్నారు. కార్యక్రమంలో బజరంగ్‌దల్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ తూముకుంట ప్రతాప్ రెడ్డి, విశ్వహిందూ పరిషత్ నగర కార్యదర్శి ఈపూరి నాగరాజు, బజరంగ్ దల్ నగర కన్వీనర్ తెలుగు భగీరథ, నాయకులు సాయిరాం, గుజరాతి సురేష్, హరికృష్ణ, ప్రకాష్ సింగ్, భాస్కర్, దేవాలయ కమిటీ ప్రతినిధులు దాదేపోగు అయ్యన్న, చంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు విరివిగా పంట రుణాలు ఇవ్వాలి

- బ్యాంకర్ల సమావేశంలో జేసీ మౌర్య



కర్నూలు(సెంట్రల్): పాడి పశువుల కొనుగోలు, ఇతర అవసరాల నిమిత్తం పశు కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు ద్వార రైతులకు విరివిగా రుణాలు ఇవ్వాలని జేసీ నారపురెడ్డి మౌర్య బ్యాంకర్లను ఆదేశించారు. బుధవారం కలెక్టరేట్‌లోని మినీ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో జేసీ అధ్యక్షతన జిల్లా స్థాయి బ్యాంకర్ల సమావేశం జరిగింది. ముందుగా ఆమె ఏ బ్యాంకుకు ఎంత మంది రైతులు పశు రుణాల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారో ఎల్‌డీఎం రామచంద్రరావును అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ.. పశు కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా రుణాల కోసం వచ్చిన అర్జీలను పరిశీలించి 15 రోజుల్లో మంజూరు చేయాలని జేసీ ఆదేశించారు. ఒక్క పశువుకు 20 వేల చొప్పున, 8 పశువుల కొనుగోలుకు రూ.1.60 లక్షలు మంజూరు చేయాలన్నారు. పశుసంవర్ధక శాఖ జేడీ రామచంద్రయ్య మాట్లాడుతూ..పశు కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా రుణాలు పొందేందుకు రైతులు చేసిన దరఖాస్తులను కొన్ని బ్యాంకులు తిరస్కరిస్తున్నాయని, ఇందుకు ఖరీఫ్,రబీల్లో పంట రుణాలు పొందారని చెబుతున్నారని జేసీ దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ శాఖ జేడీ వరలక్ష్మి, ఏపీఎంఐపీ పీడీ ఉమాదేవి, జిల్లా హార్టికల్చర్ అధికారి రామాంజనేయులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా సైన్స్ దినోత్సవం



ఆర్‌యూలో సీవీ రామన్ చిత్ర పటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పిస్తున్న దృశ్యం



అవయవ దానం సర్టిఫికెట్ అందజేస్తున్న విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు

కర్నూలు కల్చరల్: శాస్త్రవేత్త సర్ సీవీ రామన్ జయంతిని పురస్కరించుకొని బుధవారం జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవ వేడుకలను పలు విద్యా సంస్థలు ఘనంగా నిర్వహించాయి. ఆయన చిత్ర పటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళి అర్పించారు. విద్యా సంస్థల అధినేతలు, అతిథులు వేడుకల్లో పాల్గొని సందేశమిచ్చారు. విద్యార్థులు ఏర్పాటు చేసిన సైన్స్ నమూనాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి.

- రాయలసీమ విశ్వ విద్యాలయంలో భౌతిక శాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే సైన్స్‌డేకు ముఖ్య వక్తగా రాయలసీమ సైన్స్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య సీవీ కృష్ణారెడ్డి హాజరై మాట్లాడారు. విద్యార్థులు ప్రశ్నించేతత్వాన్ని అలవర్చుకోవాలన్నారు. అప్పుడే పలు సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుందన్నారు. కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ ఇ.రాజశేఖర్, అధ్యాపకులు డాక్టర్ జీకే శివశంకర్ యాదవ్, విజయ పుష్పమణి, విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.
- ట్రిపుల్‌ఐటీ డీఎంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ డీవీఎల్ఎన్ సోమయాజులు పాల్గొని మాట్లాడారు. యువత దేశానికి ఉపయుక్తంగా ఉండే ఆవిష్కరణలు చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఇస్రో ఫార్మర్ సైంటిస్ట్ డాక్టర్ బి.వి. సుబ్బారావు మాట్లాడారు.
- డాక్టర్ అబ్దుల్ హక్ ఉర్దూ విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన సైన్స్ డేలో కర్నూలు వైద్య కళాశాల కమ్యూనిటీ మెడిసిన్ విభాగం ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ ఎస్. సింథియా శుభప్రద హాజరై సందేశమిచ్చారు. 'సంక్రమిత వ్యాధులు – నివారణ , నియంత్రణ చర్యల యొక్క అవలోకనం' అనే అంశంపై మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో ఇన్‌చార్జ్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జహనారా, అధ్యాపకులు అక్రమ్, నిర్మల, నబియా సుల్తానా విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.
- మాధవనగర్‌లోని నారాయణ పాఠశాలలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రముఖ గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజిస్ట్ శంకర్ శర్మ, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ అల్తాఫ్ మాట్లాడారు. జి.పుల్లారెడ్డి ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో హ్యూమానిటీస్ అండ్ బేసిక్స్ సైన్స్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ బి. శ్రీనివాసరెడ్డి, జి.పుల్లయ్య ఇంజినీరింగ్ కళాశాల హ్యూమానిటీస్ అండ్ బేసిక్స్ సైన్స్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ సి.శ్రీనివాసరావు, విభాగాధిపతి డాక్టర్ సునీత, డీన్ స్టూడెంట్స్ అఫైర్స్ శశికుమార్ పాల్గొని మాట్లాడారు. సాయిసుబ్బయ్య రవీంద్ర పాఠశాలలో జరిగిన కార్యక్రమంలో పాఠశాల కరస్పాండెంట్ పీబీవీ సుబ్బయ్య, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు. బుధవారపేట శ్రీచైతన్య పాఠశాలలో జరిగిన కార్యక్రమంలో షాకీర్, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ స్వప్న, డీన్ వీరయ్య, పాల్గొన్నారు.
- క్లస్టర్ యూనివర్సిటీ పరిధిలోని సిల్వర్ జూబ్లీ, కేవీఆర్ కళాశాలల్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో వర్సిటీ వీసీ ప్రొఫెసర్ డీవీఆర్ సాయిగోపాల్, రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ డి. శ్రీనివాసులు, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ వి.వి.ఎస్. కుమార్ పాల్గొన్నారు. సీవీ రామన్ చిత్ర పటానికి పూల మాలలు వేసి నివాళి అర్పించారు. వివిధ పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన విద్యార్థులకు బహుతులు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపాల్ దేవికారాణి, జాతీయ సైన్స్ డే కన్వీనర్ శారత, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థుల చైతన్యం

భాష్యం పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవంలో తొమ్మిదో తరగతి విద్యార్థులు ఎండీ సోఫియా ఆనమ్, కె.వి. శ్రీలలిత, ఎస్. వాసవి వకులాదేవి వినూత్నంగా ఆలోచించారు. తల్లిదండ్రులకు అవయ దానం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలపై అవగాహన కల్పించారు. విద్యార్థుల ప్రయత్నానికి పాటిల్ గౌరి, మాధవి అనే తల్లిదండ్రులు అవయవ దానం చేయడానికి ముందుకు వచ్చారు. ఇండియన్ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీకి అప్లికేషన్‌పై సంతకాలు చేశారు.

ఇన్‌చార్జ్ డీసీపీగా సంధ్య

కర్నూలు (టౌన్) : నగరపాలక పట్టణ ప్రణాళిక విభాగంలో ఇన్‌చార్జ్ డిప్యూటీ సిటీ ప్లానర్‌గా సంధ్యను నియమించారు. కుడాలో అసిస్టెంట్ సీటీ ప్లానర్‌గా పనిచేస్తున్న ఆమెకు అదనంగా ఈ బాధ్యతలు అప్పగించారు. నగరపాలక పట్టణ ప్రణాళిక విభాగం డిప్యూటీ సిటీ ప్లానర్‌గా పనిచేస్తున్న మోహన్‌కుమార్ దీర్ఘకాలిక సెలవు పెట్టారు. దీంతో అమెను నియమిస్తూ టౌన్ ప్లానింగ్ సంచాలకులు బుధవారం రాత్రి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

పెండింగ్ వేతన సవరణను వెంటనే చేపట్టాలి

కర్నూలు(అగ్రికల్చర్): సాధారణ బీమా కంపెనీ ఉద్యోగులకు 2022 నుంచి అపరిష్కృతంగా ఉన్న వేతన సవరణను వెంటనే చేపట్టాలని హైదరాబాద్ సాధారణ బీమా ఉద్యోగుల సంఘం ప్రాంతీయ సహాయ కార్యదర్శి జంధ్యాల రఘుబాబు డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం కర్నూలులోని సాధారణ బీమా కార్యాలయాలు, ఓరియంటల్, నేషనల్, న్యూ ఇండియా, యూనైటెడ్ ఇండియాల్లోని ఉద్యోగులు, అధికారుల ఐక్యకార్యాచరణ కమిటీ జేఎఫ్‌టీయూ ఆధ్వర్యంలో గాంధీనగర్‌లోని నేషనల్ ఇన్సూరెన్స్ ప్రాంతీయ కార్యాలయం ఎదుట ధర్నా చేపట్టారు. కార్యక్రమంలో జేఎఫ్‌టీయు నాయకులు పవిత్రకుమార్, సురేష్, మహేశ్వరరెడ్డి, అజామ్‌బాషా, సుబ్బయ్య, శివనారాయణ, దస్తగిరి, భరత్, అశోక్ కుమార్, శ్రీనివాసులు, భరత్‌కుమార్‌రెడ్డి, నవీన్, వెంకట్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెయిట్ లిఫ్టింగ్ క్రీడాకారుడికి సత్కారం



పతకం సాధించిన క్రీడాకారుడిని సత్కరిస్తున్న న్యాయవాది శ్రీధర్‌రెడ్డి

కర్నూలు (టౌన్): ఇటీవల జరిగిన ఖేలో ఇండియా యూనివర్సిటీ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పోటీల్లో రాయలసీమ యూనివర్సిటీ నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహించి మూడో స్థానంలో నిలిచిన శ్రీలక్ష్మి బీపీఈడీ కళాశాల విద్యార్థి అబ్దుల్లాను బుధవారం ఘనంగా సత్కరించారు. స్థానిక స్పోర్ట్స్ అథారిటీ స్టేడియంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో జాతీయ యోగా సంఘం సభ్యులు, న్యాయవాది శ్రీధర్ రెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడారు. జిల్లా నుంచి అత్యున్నత స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొని పతకాలు సాధించడం గర్వకారణమన్నారు. అనంతరం తన వంతుగా ప్రతిభ కనబరిచిన క్రీడాకారుడికి రూ.5 వేలు నగదు బహుమతి అందజేశారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడాప్రాధికార సంస్థ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ శిక్షకులు యూసుఫ్‌బాషా, క్రీడాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

WANTED

Kurnool MRT & Transformers Contract Worker గా పని చేయుటకు Candidate కావలెను.

Q: S.S.C- 50%, ITI-60% (Electrician)
Age : 18 to 35 years. క్యాటగిరి: OC (W)

14 రోజుల్లో బయోడేటాను ఈ క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు.

The Circle Inspector. APTS.
office of the SE/operation APSPDCL
Kurnool-518003. A.P.

G.Baskar Reddy, CONTRACTOR
H.NO: 3-16-25, SBI Colony, మదనపల్లి-517325.
Cell: 97037 32540.

సాక్షి

సాక్షి దినపత్రికలో ప్రకటనల కోసం మీ ప్రాంతంలో మా ప్రతినిధులు అందుబాటులో ఉన్నారు.

వివాహ, జన్మదిన, పదవీ విరమణ శుభాకాంక్షలు

వ్యాపార, ఉద్యోగ, బహిరంగ ప్రకటనలు

శ్రద్ధాంజలి, నిర్యాణము, వర్ధంతి మొదలగు

అన్ని రకాల ప్రకటనలు ఇవ్వదలిచిన వారు సంప్రదించండి.

కర్నూలు
90108 25556

Office mail : sakshiknladvt@gmail.com